Huiles essentielles
Tableau des synergies



Téléphone 021 / 781 19 12
e-mail info@herbessence.ch
CH–1072 Forel / Lavaux

Les huiles essentielles :

- L'huile essentielle est le produit de la distillation à la vapeur d'eau d'une plante aromatique. En ce qui concerne les agrumes, il s'agit de pression.
- L'aromathérapie est un mode de vie. En parallèle, il est nécessaire de suivre les dix règles d'or que sont:

  Une bonne alimentation, se concentrer sur la respiration, faire de l'exercice physique, se relaxer, bien dormir, l'eau, exercer la pensée positive, avoir un équilibre affectif et sexuel normal et profiter du soleil "sans danger".

- Toutes les plantes aromatiques "imprimées" en vert dans ce livre sont toujours des huiles essentielles.
- Le mode d'emploi des huiles essentielles seules (sans synergies) peut être téléchargé sur le site www.herbessence.ch
- Il n'y a pas d'accoutumance aux huiles essentielles.

Attention :

- Il est important de prendre les huiles essentielles à des doses faibles, pendant de courtes cures et de changer fréquemment d'huile. Il ne faut en aucun cas dépasser les doses prescrites et il faut prendre en considération *sérieusement* les indications de danger pour certaines huiles dans la partie des particularités du cahier ci-dessous.
- Si une goutte d'huile essentielle entre en contact avec les yeux, nettoyer immédiatement avec de l'huile végétale (olive, arachide, germes de blé, etc..)
- Attention à certaines huiles qui ne peuvent pas être absorbées ou appliquées sur la peau avant une exposition au soleil.

Les modes d'utilisation :

Diffusion : dans l'atmosphère, avec un diffuseur spécial "huiles essentielles" qui ne les brûle pas. environ 10 minutes 3 fois par jour.
Friction : les huiles (15 gouttes environ) sont généralement mélangées avec de l'huile végétale (germe de blé, jojoba, etc..) et à appliquer sur les parties indiquées.
Absorption interne : le meilleur moyen est de poser les gouttes directement sur la main et de les laper. Utiliser également dans du disper, sur une cuillère de miel ou dans un verre d'eau. Eviter absolument le sucre ! On calcule 1 goutte d'huile essentielle pour un corps de 25 kg, donc une personne de 75 kg, absorbera 3 gouttes. Jamais en absorption interne pour les bébés !
Inhalation : 3 à 8 gouttes dans un inhalateur électrique ou dans un bol d'eau chaude.
Bains : entre 3 et 10 gouttes, toujours mélangées à de la poudre de lait, de la poudre d'algues, de la poudre d'eau de mer lyophilisée, dans un savon liquide, dans un shampoing neutre, dans un lait pour bain, dans du lait entier ou simplement dans une petite dose de crème à café.
Masque : 1 à 5 gouttes mélangées à du miel ou à de l'argile.
Lotion visage : préférer les eaux florales.
Bain de bouche: 2-3 gouttes dans de l'eau pendant 2 minutes

Conservation :

Les huiles essentielles se gardent facilement pendant de longues années. Toutefois, il faut les conserver à l'abri de la lumière directe et de la chaleur. En ce qui concerne les essences d'agrumes, elles se conservent entre 2 et 3 ans.

Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Basilic	Fatigue nerveuse, insomnie, sur-ménage intellectuel. Spasmes gastriques. Migraines (avec menthe et lavande). Epilepsie, paralysie, goutte. Perte d'odorat	Friction fatigue, angoisse, insomnie: ***Recette "Zen"*** Basilic + marjolaine: 2 gouttes, en dehors des repas	Friction fatigue, angoisse, insomnie: ***Recette " zen "*** Basilic + marjolaine: 10 à 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale. Friction digestion lente: ***Recette "TGV"*** 4 ml basilic + 4 ml orange + 2 ml menthe.	
Bergamote	Coliques, infections intestinales. Parasites intestinaux.	Un dixième de goutte d'ail et 1 goutte de bergamote		
Bois de rose	Soins des peaux atones et fatiguées, fragiles et irritées. Amélioration des vergetures. Cicatrisation et traitement des cicatrices chéloïdes.		Spécial huile raffermissant: ***Recette "Hera"*** Mélanger 100 ml d'huile de germes de blé, 15 ml d'huile de bois de rose et 0,5 ml de rose Spécial huile raffermissant: ***Recette "Helena"*** Mélanger 100 ml d'huile de germes de blé, 10 ml de bois de rose, 10 ml de romarin et 0,5 ml de rose Spécial huile visage: R***ecette "Roxane"*** Mélanger 80 ml d'huile de germes de blé, 20 ml d'huile de millepertuis, 5 ml d'huile de bois de rose et 1/2 ml de rose. Spécial huile visage, peaux mixtes: ***Recette "Athena"*** Mélanger 80 ml d'huile de germes de blé, 80 ml d'huile de millepertuis, 10 ml de bois de rose, 5 ml de géranium	C'est une des seules huiles essentielles à ne pas être absorbée. Elle est par contre le n° 1 de la peau, utilisée en cosmétique et parfumerie.
Bouleau	Rhumatisme, arthrose. Amincissement, obésité. Massages sportifs	***Recette "Sumo"*** Mélanger bouleau + pin + genièvre à parts égales. 1 goutte 3 à 5x/jour	***Recette "Sumo"*** Mélanger bouleau + pin + genièvre à parts égales. Mettre sur les parties douloureuses ou les parties à réchauffer avant l'effort. Pour l'amincissement: appliquer sur les jambes et fessiers.	



Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Cajeput	Affections chroniques de l'appareil pulmonaire. Toutes les formes de rétractions émotionnelles: hystérie, épilepsie, crise de nerfs, névralgie rhumatismales…	Bronchite chronique: ***Recette "Alpes"*** cajeput + pin + niaouli. Tuberculose: ***Recette "Calcutta"*** cajeput + pin + thym + origan. Asthme: ***Recette "Mont-Blanc"*** cajeput + hysope + lavande. *1 goutte de chaque 3x/jour sur une cuillère de miel*		L'huile essentielle de cajeput est très difficile à trouver et est reconstituée dans 90 % des cas.
Camomille	Sinusite chronique. migraine, névralgies faciales, céphalées, vertiges. Dysménorrhées et aménorrhées d'origine nerveuse. Irritabilité. Fièvres intermittentes pour les personnes nerveuses.	Maux de transport: **Recette "Fanjo"** 1/3 d'estragon et 2/3 de camomille. Une goutte avant de partir et une goutte toutes les 2 heures pendant la durée du voyage.	Dentition douloureuse: 1 goutte de camomille sur le doigt et masser les dentes et les gencives. Associer, une fois sur deux, avec 1 goutte de lavande. Migraines: ***Recette "Balain"*** masser les tempes avec 10 gouttes de camomille + marjolaine ou ***Recette "Rodin"*** camomille + menthe. Sinusite: ***Recette "Pic Chaussy"*** camomille + lavande, à parts égales, 3 applications successives, partir de la racine du nez, monter le long des méridiens, entourer l'œil en direction des tempes. Ajouter 2 absorptions à 10 et 16 heures, 1 goutte de chaque sur une cuillère de miel. Allergies: ***Recette "Harmony"*** diffusion dans l'atmosphère camomille + cèdre + bois de rose, à parts égales. Bains calmants: ***Recette "Pic Chaussy***" camomille + lavande, 3 gouttes de chaque.	l'huile essentielle de camomille aurait une action désensibilisant et anti-allergique. Apporte également la créativité. C'est la composition "mise en harmonie" par excellence !
Cannelle	Diarrhées, colites spasmodiques, spasmes digestifs. Impuissance.		Friction stimulante aphrodisiaque:***Recette "B.B."*** Mélanger 5 ml de cannelle, 10 ml de coriandre, 15 ml de romarin, 5 ml de girofle, 5 ml de gingembre, 15 ml de marjolaine. 1 à 2x/jour sur la nuque, la colonne vertébrale et le plexus solaire (éviter les muqueuses) Huile aphrodisiaque: ***Recette "Barbarella"*** Ajouter à 100 ml d'huile de germes de blé: 7 ml de cannelle, 15 ml de bois de rose, 2 ml de santal ou ylang-ylang. A utiliser en massages doux avant les "jeux de l'amour". Recette "Aphrodite"	**Danger**: Ne jamais utiliser l'huile essentielle de cannelle seule dans le bain ou en friction, sous peine de brûlures sérieuses !



Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Carvi	Aérophagie, toutes dyspepsies émotionnelles et fonctionnelles.	Composition calmante en cas de colite: ***Recette "Jym Tonique"*** 10 gouttes de lavande, 5 gouttes de marjolaine, 10 gouttes de carvi et 2 gouttes de camomille ***Recette "Gargouille"*** Carvi + muscade à parts égales, 1 goutte de chaque après les repas, donne de meilleurs résultats que le carvi seul.	Composition digestive: ***Recette "Burp!"***45 ml de carvi, 30 ml de muscade, 20 ml de coriandre, 5 ml de cumin. En friction digestive.	L'absorption d'1 à 2 gouttes après chaque repas + la friction après le repas également sont nécessaires pour assainir le milieu intestinal après les 3 repas et pendant 3 semaines. Cependant, les soulagements viennent 1 demi-heure après l'absorption.
Cèdre (bois de)	Eczémas secs, prurit, ulcères, dermatoses, soins de la peau et du cheveu. Affections de la gorge, bronchites, gonorrhées, urétrites, vaginites. Cellulite.		Parfums: ***Recette "Jungle"*** mélanger 10 ml de santal et 10 ml de cèdre. ***Recette " Volmingo"*** Mélanger 5 ml de cèdre, 5 ml de géranium et 10 ml de bois de rose. Diffuseurs: Antitabac: ***Recette "Demain j'arrête"*** verveine, géranium, pin, cèdre, menthe. Décontractant respiratoire: ***Recette "Pyrénées"*** verveine, pin et cèdre. Peau: ***Recette "Caresse"*** Mélanger 15 ml de bois de rose et 5 ml de cèdre. Appliquer quelques gouttes sur la peau nettoyée, 2x/jour (en cure de 3 à 6 semaines). Recette "Caresse" Friction anti-cellulite: ***Recette "Cupidon"*** 100 ml d'huile de jojoba, 5 ml cèdre, lavande et pamplemousse 5 ml, cyprès.	



Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Citron	Asthénie, anémie et fatigue générale, état de lassitude permanent (+ citron pressé et eau). Infections diverses et préventions des épidémies. Hypertension, artériosclérose, fragilité capillaire, rides. Obésité, cellulite, varices. Eruptions cutanées, furoncles, comédons, dartres, séborrhée du visage, engelures, taches de rousseur, ongles cassants.	L'huile essentielle de citron s'utilise seule. Les autres huiles seront prises à des heures différentes. Cure de printemps: 1 goutte de citron à jeun et boire en dehors des repas le jus de 2 à 3 citrons dans 2 litres d'eau, pendant 3 semaines aux changements de saison.	Huile pour peau grasse, séborrhée du visage: ***Recette "Americana"*** 2 gouttes de citron, 2 gouttes de sassafras, 5 gouttes de lavande et mélanger. Appliquer matin et soir. Masque régénérateur pour toutes peaux: Mélanger 2 gouttes de citron à de l'argile verte, rose ou blanche en poudre, avec de l'eau pour obtenir un pâte moyennement épaisse. Poser sur le visage 7 à 10 minutes. Rincer à l'eau. Dentifrice: 2 gouttes de citron mélangés à de l'argile en poudre et de l'eau. Huile pour ongles cassés et dédoublés: 10 gouttes de citron mélangés à 1 c. à c. d'huile de germes de blé. Masser les mains et ongles 1 à 2x/semaine. En même temps, prendre des sels minéraux et de la levure lyophilisée. Friction pour le foie: ***Recette "Eponge"*** 3 ml citron + 3 ml fenouil + 2 ml genièvre + 2 ml romarin sur l'estomac Parfums: ***"Fresh"*** citron + verveine. ***"Ambiance"*** citron + géranium. ***"Marocco"*** citron + ylang-ylang.	Attention: est photosensibilisante !
Coriandre	Asthénies physiques, nerveuses et glandulaires. Digestions lentes, difficiles, aérophagies, flatulences, spasmes.	Synergies voir sous Carvi	Diffusion: ***Recette "La Brévine"*** vivifiante romarin + genièvre + pin + verveine + eucalyptus + coriandre. ***Recette "Zeus"*** tonique et aphrodisiaque : Ylang-ylang + girofle + coriandre + genièvre + cèdre + muscade. Friction tonique aphrodisiaque: voir sous cannelle, recette "B.B" Friction digestive: voir sous carvi, recette "Burp!"	



Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Cyprès	Troubles de la circulation de retour. Rééquilibrant général. Hémorroïdes, varices (en friction), jambes lourdes. Transpiration excessive des pieds.	Mauvaise circulation de retour et manque d'élasticité des artères et veines: ***Recette "Trafic"*** 1 goutte de cyprès + 2 gouttes de citron, 3x/jour.	Jambes lourdes: ***Recette "Chaîne"*** Friction avec 10 gouttes de cyprès, 10 gouttes de lavande et 2 gouttes de menthe, 1 à 2x/jour. Pieds chauds et mauvaise circulation: ***Recette "Gendarme"*** friction avec 10 gouttes de cyprès, 2 gouttes de menthe, le soir avant le coucher et le matin au lever. Pipi au lit: pour enfants et adultes, 1/2 goutte de cyprès à 10 heures et à 17 heures. Friction du plexus solaire avec 3 à 5 gouttes de cyprès aux mêmes heures. Cure de 3 semaines.	**Attention**: pas d'absorption d'huile essentielle de cyprès le soir
Estragon	Hoquet. Dystonie neurovégétative.	Hoquet: absorber 1 goutte d'estragon en sublinguale et procéder à une friction sur le plexus solaire avec 3 à 5 gouttes d'estragon. Résultat immédiat !	Maux de transport: voir sous camomille recette "Fanjo"	



Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Eucalyptus	Bronchite, grippe, asthme. Calme la toux et fluidifie les expectorations bronchiques. Infection des voies urinaires. Malaria, typhus, rougeole, scarlatine, choléra.	Mélanger à parts égales pour trachéite: ***Recette Annapurna"*** eucalyptus + pin. Sinusite: ***Recette "Everest"*** eucalyptus + lavande + camomille. Asthme: ***Recette "K2"*** eucalyptus + hysope (à 10 heures, 16 heures et au coucher). Pour bronchite: ***Recette "Nanda Devi"*** eucalyptus + niaouli + cajeput (matin et soir). Grog antigrippal: ***Recette "Touché-Coulé"*** origan + thym + cannelle + girofle + géranium + gingembre (facultatif). 1 goutte de chaque + 1 bonne c. à s. de miel et une tasse d'eau chaude. Boire 2 à 3 tasses par jour.	Mélanger à parts égales pour trachéite: ***Recette "Annapurna"*** eucalyptus + pin. Sinusite: ***Recette "Everest"*** eucalyptus + lavande + camomille ou ***Recette "Mont-Tendre"*** eucalyptus + lavande + menthe. Asthme: ***Recette "K2"*** eucalyptus + hysope (à 10h, 16h et au coucher). Pour bronchite: ***Recette "Nanda Devi"*** eucalyptus + niaouli + cajeput (matin et soir). Inhalation: ***Recette "Toundra"*** 2 gouttes d'eucalyptus + 2 gouttes de pin + 1 goutte de thym + 5 gouttes de lavande. Inhaler 3 à 7 minutes, 2x/jour. Diffuseurs: - Respiratoire spéciale enfants ***Recette "Panda":*** eucalyptus + pin + thym + romarin + cajeput + lavande. - Respiratoire spéciale adultes ***Recette "China":*** eucalyptus + cajeput + verveine + menthe + girofle + sarriette. *- Remontant tonique*: ***Recette "Shanghai"*** romarin + pin + eucalyptus + genièvre + girofle + sarriette.	Les synergies "Annapurna", "Everest", "K2" et "Nanda Devi" peuvent être utilisées par voie interne, en friction, en inhalation, en diffusion. Les meilleures résultats seront obtenus par toutes les utilisations en même temps.
Genièvre	Rhumatisme, arthrite, arthrose, goutte. Poids, rétention d'eau. Affections des voies urinaires. Diabète. Leucorrhées, dermatoses.	Amincissement: (Tout en synergie !) **1)** ***Recette "Omega"*** Citron + genièvre + géranium, 1 goutte de chaque, à 10 et 16h. **2)** ***Recette "Upsilon"*** carvi + muscade, 5 à 10 gouttes mélangées en friction après les repas sur l'abdomen **3)** 1 goutte. de marjolaine le soir en usage interne. **4)** ***Recette "Iota"*** Friction avec marjolaine + lavande + bois de rose + lemongrass + petit grain sur le plexus solaire, nuque et colonne vertébrale.	Friction amincissante: ***Recette "Madonna"*** genièvre + bouleau + cyprès + géranium à parts égales, en friction douce sur les jambes, fessier ventre et bras. Eviter les frictions trop agressives ! Bain amincissant: ***Recette "Sylphide"*** genièvre + géranium + cyprès, 5 gouttes de chaque, à mélanger dans 3 c. à soupe de nébulisant d'algues, ou 1 c. à soupe d'eau de mer lyophilisée associée à 2 c. à s. de poudre de lait et verser dans le bain. Friction antidouleur: ***Recette "Cassius Clay"*** bouleau + genièvre + pin + romarin + térébenthine à parts égales. 1 à 3x/jour sur les parties douloureuses.	



Nom français	Indications	Synergies – Usage interne	Synergies – Usage externe	Particularités
Géranium	Amincissant. Diabète. Fatigue générale. Plaies, brûlures, vergetures et dermatoses (zona, eczéma, psoriasis).	Antitabac: _***Recette "Le Pari"*** géranium + sassafras + lavande + sauge + marjolaine. 1 goutte de chaque, 3x/jour, en cure de 3 semaines (désintoxique du besoin du tabac) Amincissement: voir sous genièvre "Iota", "Omega" et "Upsilon"	Diffusion: ***Recette "Au Balcon"*** géranium + bois de rose. ***Recette "Quiétude"*** géranium + lavande + marjolaine. ***Recette "AéroFlotte"*** géranium + eucalyptus + thym. ***Recette "On the Rock"*** géranium + romarin + sarriette. Bain aromatique: ***Recette Benestar"*** Géranium + bois de rose. 3 gouttes dans de la poudre de lait ou d'algues à mélanger avant de verser dans le bain. Huile pour le corps et dermatoses: ***Recette "Cléopâtre"*** ajouter dans 100 ml d'huile de germes de blé, 15 ml de géranium, 5 ml de bois de rose et 1/2 ml de rose. A utiliser matin et soir en massage sur le corps ou après le bain. Parfum: ***Recette "Byzance"*** 15 ml de géranium + 15 ml de cèdre à ajouter dans de l'alcool à 70°. Fumigations: *peaux normales*: ***Recette "Geronimo"*** géranium + lavande, 5 gouttes de chaque. *Peaux sèches*: ***Recette "Vinetou"*** géranium + lavande + bois de rose, 5 gouttes de chaque. Anti-poux: ***Recette "Lentissime"*** 10 ml de géranium + 10 ml de lavande, 10 ml de sauge, 5 ml de thuya. 20 à 30 gouttes chaque soir, pendant 7 jours. Ensuite 1x/semaine, pendant 3 semaines. Lavement et injection vaginale: ***Recette "Jaunpass"*** Dans l'eau de la poire, ajouter 5 gouttes de lavande, 2 gouttes de géranium et 1 c. à c. d'huile d'olive. Application mycoses: ***Recette "Amanite"*** 3 ml géranium + 3 ml lavande + 4 ml tea tree sur les parties à traiter.	



Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Gingembre	Fatigue et impuissance. Digestion pénible. Prévention des maladies contagieuses	Cocktail aphrodisiaque: ***Recette "Morgane"*** gingembre + géranium + citron, 1 goutte de chaque.	Friction aphrodisiaque tonique: ***Recette "Cunégonde"*** romarin + sarriette + cannelle + gingembre + girofle. 50 gouttes de chaque dans 100 ml d'huile de germes de blé, le matin et le soir sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale.	
Girofle (clou de)	Maux de dents. Asthénie intellectuelle. Prévention et traitement des maladies infectieuses.	L'huile essentielle de girofle s'utilise généralement seule.	Indigestion, maux de ventre, nausée: ***Recette "Vertigo"*** girofle + gingembre + origan, 1 goutte de chaque + lavande, 20 gouttes. Friction avec ce mélange sur l'abdomen et sur le ventre.	Les bains de bouche avec 3 gouttes de girofle dans de l'eau, 2 à 3x/jour, sont efficaces contre gingivo-stomatites, parodontites bucco-dentaires.
Hysope	Asthme, bronchite chronique, emphysème, toux, grippe, broncho-pneumonie, tuberculose pulmonaire, rhume des foins. Hypotension. Dermatoses	L'huile essentielle d'hysope s'utilise généralement seule. Les autres huiles essentielles seront prises à des heures différentes	Asthme et trouble pulmonaire profond: ***Recette "Chloé"*** *Friction:* hysope + eucalyptus + camomille (5 ml de chaque) + cajeput (15 ml), matin et soir, sur la poitrine, le dos, le plexus solaire et la plante des pieds. Diffusion 1: ***Recette "Nénuphar I"*** lavande + eucalyptus (15 ml de chaque) + hysope (3 ml) Diffusion 2: ***Recette "Nénuphar II"*** eucalyptus + cajeput + pin (10 ml de chaque) + hysope (3 ml) + niaouli (5 ml) Inhalation: ***Recette "Mont-Rose"*** eucalyptus + cèdre + cajeput + lavande (2 gouttes de chaque) + hysope (1 goutte) + marjolaine (3 gouttes) pendant 2 à 5 minutes. Plaie et ecchymose: ***Recette "Bleu"*** appliquer hysope + géranium + lavande, à parts égales, 2x/jour.	**L'avis de votre médecin-aromathérapeute est nécessaire, cette huile n'est pas en vente libre !** **Ne jamais utiliser cette huile pour les enfants et bébés, ou les personnes sensibles.** **L'huile essentielle d'hysope est épileptisante à forte dose chez les personnes prédisposées**

Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Lavande	Insomnie et trouble du sommeil, spasme, irritabilité. Anxiété, état dépressif, migraine d'origine nerveuse. Affection des voies respiratoires. Toutes plaies, brûlure, piqûre d'insectes, petit bobo, feu du rasoir. Dermatose, acné, leucorrhée. Névralgie faciale et rhumatismale. Colites.	Problème respiratoire: ***Recette "Dis Tonton !"*** lavande + pin + eucalyptus, 1 goutte de chaque, 3 à 5x/jour. Insomnie et fatigue nerveuse: ***Recette "Sérénité"*** lavande + marjolaine + basilic, 1 goutte de chaque, à 17heures, 20heures et au coucher Impossibilité de s'endormir: ***Recette "Sweet Dreams"*** lavande + orange, 1 goutte de chaque, à 17heures, 20heures et au coucher.	Détente: ***Recette "Plénitude"*** Friction de lavande + marjolaine + bois de rose + petit grain + lemongrass, à parts égales. Bains: ***Recette "Rose"*** lavande 10 gouttes, bois de rose 5 gouttes *ou* ***Recette "Marjorie"*** lavande 10 gouttes + marjolaine 5 gouttes *ou* ***Recette "Orane"*** lavande 10 gouttes + orange 10 gouttes. Diffusion: *pour la détente* ***Recette "Nirvana"*** lavande + marjolaine + pin + bois de rose + verveine. *Pour le sommeil des enfants* ***Recette "Marchand de Sable"*** lavande + petit grain. *Pour le sommeil de tous* ***Recette "Tsé-Tsé"*** lavande + marjolaine + néroli + petit grain. Application, friction, diffusion: Sinusite: ***Recette" Mont-Tendre"*** lavande (4,5 ml) + eucalyptus (5 ml) + menthe (0.5 ml)	Les meilleures résultats seront obtenus en respirant, en frictionnant et en absorbant les mêmes huiles essentielles dans le même temps. **Pensez à**: - Régénérer les sachets de lavande en y ajoutant quelques gouttes de lavande, 4 à 5x/an. - Ajouter quelques gouttes de lavande dans la cire des meubles, sur les panosses et éponges.
Lemongrass	Maladies infectieuses: choléra, fièvre tropicale. Sinusite, coryza, grippe.		Sinusite: ***Recette "Planalto"*** lemongrass + camomille ou ***Recette "Cordillère"*** lemongrass + lavande, en parts égales. Appliquer quelques gouttes sur les méridiens des contours des yeux. Sinusite, rhume: ***Recette "Curzco"*** lemongrass + camomille + marjolaine ou ***Recette "Kilimanjaro"*** lemongrass + lavande + pin + eucalyptus, en parts égales. 2 gouttes de chaque, en inhalation. Détente du système nerveux: ***Recette "Akuna Matata"*** 20 ml de lavande + 10 ml de marjolaine + 10 ml de lemongrass, en friction ou massage décontractant.	



Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Marjolaine	Anxiété angoisse, état dépressif. Insomnie, migraine, spasmes digestifs. Asthénie et névralgie rhumatismale	Asthénie, dépression, insomnie, angoisse: ***Recette "Eldorado"*** basilic + marjolaine, 1 goutte de chaque, 3x/jour.	Asthénie, dépression, insomnie, angoisse: ***Recette "Eldorado"*** basilic + marjolaine, 20 gouttes du mélange en friction, 2x/jour. Friction du soir: ***Recette "Sérénade"*** lavande + marjolaine + bois de rose + petit grain + lemongrass. Bain de détente: ***Recette "Pole Pole"*** lavande (10 gouttes) + marjolaine (5 gouttes) à mélanger dans de la poudre de lait ou d'algues Diffusion: *composition bon sommeil* ***Recette "Morphée"*** lavande + marjolaine + pin + verveine + bois de rose. *Composition rafraîchissante* ***Recette "Brin d'Air"*** lavande + marjolaine + pin + verveine + bois de rose + menthe. Friction transit intestinal: ***Recette "Carrefour"*** 4 ml marjolaine + 2 ml romarin + 4 ml orange sur l'estomac.	**Danger:** La marjolaine est épileptisante à fortes doses ! Basilic et marjolaine associées contrecarrent les effets du stress.
Menthe	Fatigue générale, impuissance. Mauvaise digestion, mauvaise haleine, affection hépatique. Tuberculose, parasites intestinaux. Anti-laiteux. Pieds chauds et amincissement.	Utiliser la menthe seule à certaines heures. Les autres huiles du traitement seront prises à des heures différentes. La synergie se fera sur les différentes absorptions de la journée.	Pieds chauds: ***Recette "Mike Horn"*** lavande + sauge + menthe + cyprès + bois de rose + romarin en parts égales ou ***Recette "Jules Verne"*** lavande (15 ml) + menthe (3 ml) en friction sur les pieds. Amincissement: ***Recette "Nephertiti"*** romarin + bouleau + cyprès + genièvre + lavande + pin + menthe en friction sur les parties à traiter. Diffusion: *Composition rafraîchissante* ***Recette "Menthalo"*** lavande + menthe + verveine. *Composition fraîcheur* ***Recette "Menthos"*** lavande + marjolaine + pin + verveine + bois de rose + menthe.	**Danger**: Jamais de friction ou de bain avec de la menthe seule, sous peine de chute de température pouvant entraîner la mort !!!



Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Muscade (noix de)	Fatigue générale et impuissance. Digestion lente des personnes âgées et toutes dyspepsies. Règles insuffisantes (par manque d'énergie vitale). Fièvre et choléra, diarrhées tropicales.	Digestif: voir sous carvi – recette "Gargouille"	Friction tonique et aphrodisiaque: ***Recette "Eros"*** romarin + sarriette + géranium + lavande + muscade + coriandre + pin. Friction sur la poitrine, le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale, matin et soir. Friction digestive: ***Recette "Fluide"*** carvi + coriandre + muscade + cumin + marjolaine + lavande + romarin, sur l'abdomen et après les repas. Bain tonique: ***Recette "Pep's"*** lavande + marjolaine + muscade, 5 gouttes de chaque.	**Attention**: à fortes doses, la muscade est intellectuellement mais "paralyse" le corps
Niaouli	Bronchite chronique et tuberculose pulmonaire. Plaies atones, eczéma.		Bronchite chronique: ***Recette "Dents du Midi"*** niaouli + pin + eucalyptus. 20 gouttes du mélange à parts égales, en friction sur la poitrine, 2x/jour. Plaies: ***Recette "Affection"*** niaouli + lavande. Applications de quelques gouttes du mélange pour nettoyer les plaies infectées.	L'huile essentielle de niaouli peut être remplacée par le cajeput
Orange	Insomnie des enfants (orange) et des adultes (petit grain, néroli et orange). Palpitations et spasmes cardiaques. Maux de ventre des nourrissons, coliques. Dermatose et soin du visage, rajeunissant tissulaire des téguments	L'orange s'emploie généralement seule.	Bain sédatif: ***Recette "Berceuse"*** petit-grain (2 gouttes) + orange + lavande (5 gouttes de chaque). Bain sédatif puissant: ***Recette "La paix du Soir"*** néroli (1 goutte) + petit-grain (2 gouttes) + marjolaine (5 gouttes). Friction sédative: ***Recette "Calme Plat"*** lavande + marjolaine + bois de rose + petit-grain + lemongrass, en massage ou friction, le soir avant le coucher. Diffusion: ***Recette "Mon bel Oranger"*** lavande + petit-grain + pin ou ***Recette "Rêverie"*** lavande + petit-grain + néroli + marjolaine ou ***Recette "Le Sud"*** orange + mandarine + pin + sapin (respiratoire et calmant)	**Attention: pas d'absorption interne d'huile essentielle pour les nourrissons.**

Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Origan	Tous problèmes infectieux. Bronchite chronique, toux, tuberculose pulmonaire, asthme. Fatigue générale	Grog antigrippal et remontant: ***Recette "H6N2"*** origan + thym + cannelle + girofle + géranium, 1 goutte de chaque dans un grand verre d'eau chaude avec une cuillère de miel et le jus d'un citron. 2 à 3x/jour. Boisson "indigestions": ***Recette "tempête"*** girofle + gingembre + origan, 1 goutte de chaque dans un grand verre d'eau avec un cuillère de miel, toutes les 2 heures.	Refroidissement, grippe et fatigue nerveuse: ***Recette "dent de Vaulion"*** origan + marjolaine + verveine + basilic (5 ml de chaque) + lavande (15 ml). 2 frictions par jour sur la nuque, la colonne vertébrale, la poitrine et le plexus solaire. Cellulite: ***Recette "Diva"*** romarin + bouleau + origan + cyprès + genièvre + lavande + pin + menthe. Friction sur les parties à traiter. Diffusion: ***Recette "Alpha"*** aseptisante et adoucissante: origan (15 ml) + lavande (30 ml) + verveine (20 ml) + eucalyptus (30 ml) et au choix 5ml de néroli ou ***"Beta"*** cannelle ou ***"Gamma"*** santal. Brûlures, plaies: ***Recette "Flamme"*** lavande (8 ml) + géranium + origan (6 ml de chaque)	L'huile d'origan est celle au pouvoir antiseptique le plus important !
Pin	Rhume, trachéite, pneumonie, asthme, tuberculose et grippe. Cystite, prostatite, cholécystite, infection urinaire.	Grog anti-toux: ***Recette "Fjord"*** pin + eucalyptus + oranger, 1 goutte de chaque dans un grand verre d'eau chaude, une cuillère de miel et le jus d'un citron. 2 à 3x/jour.	Friction: *Trachéite* **Recette "Sierra Nevada"** pin + eucalyptus à parts égales. *Toux* **Recette "Himalaya"** pin + eucalyptus + origan + lavande, à parts égales, plusieurs fois par jour.	

Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Romarin	Asthénie générale, surmenage physique et intellectuel. Faiblesse hépatique, ictère, cirrhose, lithiase biliaire. Asthme, grippe, coqueluche. Rhumatismes et douleurs musculaires. Plaies, brûlures.	Cocktail mémoire: ***Recette "Elephantin"*** girofle + coriandre + romarin, 1 goutte de chaque, dans un grand verre d'eau et une cuillère de miel de menthe.	Friction: *Antidouleur* ***Recette "Mike Tyson"*** lavande + romarin + térébenthine + pin, à parts égales, frictionner les parties douloureuses 2 à 3x/jour en période de crise, ensuite 2x/jour. *Tonique* ***Recette "Yesss !"*** romarin + pin + géranium, 5 ml de chaque, friction le matin sur la poitrine, le dos, la nuque et le plexus solaire. *Aphrodisiaque* ***Recette "Zeus"*** romarin + sarriette + girofle + thym + pin + cannelle + coriandre + ylang-ylang, à parts égales. Inhalation antiseptique: ***Recette "Carmen"*** romarin + eucalyptus (5 gouttes de chaque) + lavande (10 gouttes), pendant 3 à 5 minutes. Diffusion; *Tonifiant* ***Recette "Rodger"*** romarin + genièvre + pin + verveine + eucalyptus + coriandre, à parts égales. *Aphrodisiaque, tonique et oriental* ***Recette "Shéhérazade"*** romarin + cannelle + sarriette + muscade + verveine. Fumigations ou vaporisation: ***Recette "Greta"*** romarin + lavande + bois de rose, 5 gouttes de chaque avant les soins visage **(puissant antirides !)** Bains: *Pour les reins et les rhumatismes* ***Recette "Colette"*** santal + romarin, 5 gouttes de chaque dans de la poudre de lait ou d'algues. *Pour le matin* ***Recette "Aube"*** romarin + géranium (5 gouttes de chaque) + muscade (1 goutte). *Après le footing* ***Recette "Carl Lewis"*** romarin (3 gouttes) + térébenthine + lavande (5 gouttes de chaque). Masque antirides: ***Recette "Ramses II"*** romarin + bois de rose (3 g.de chaque), ajouter 1 c.à s.de miel, appliquer 5 minutes et rincer à l'eau tiède, puis froide. Antirides: ***Recette "Osiris"*** bois de rose (5 ml) + romarin (5 ml) + rose (1/2 ml), appliquer quelques gouttes sur le visage, matin et soir, en cure de 3 semaines.	

Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Rose	Régénérateur tissulaire et cellulaire.	**Pas d'absorption d'huile essentielle de rose ou de bois de rose !**	<u>Huile spéciale visage antirides régénératrice:</u> ***recette "Isis"*** Dans 80 ml d'huile de germes de blé et 20 ml d'huile de millepertuis, ajouter 15 ml de bois de rose et 0,5 ml de rose. Utiliser matin et soir, pendant 3 à 6 semaines, 1 à 2x/an. <u>Huile spéciale visage antirides, spécial peau sensible</u>: ***Recette "Ingrid"*** huile de jojoba (100 ml), bois de rose (15 ml) et rose (0,5 ml)	
Santal (bois de)	Cystite, prostatite, métrite, blennorragie. Impuissance et fatigue sexuelle.	<u>Prostatite:</u> ***recette "Simplon"*** santal + thuya + genièvre, 1 goutte de chaque, 3 à 5x/jour. <u>Cystite</u>: ***Recette "Molendru"*** santal + lavande + géranium, 1 goutte de chaque, 3x/jour et application du mélange sur la partie enflammée.	<u>Friction amincissante</u>: ***Recette "Nikita"*** géranium + citron + bouleau + santal, à parts égales sur les parties à traiter. <u>Friction pour la créativité et la méditation:</u> ***Recette "Poème"*** bois de rose + camomille + santal + rose sur la nuque, le plexus solaire et le dos. <u>Diffusion:</u> _***Recette "Apollon"*** santal (40 ml) + cannelle (10 ml) + pin (50 ml) *ou* ***Recette "Casanova"*** santal (20 ml) + bois de rose (80 ml) *ou* ***Recette "Don Quichotte"*** santal (40 ml) + cèdre (60 ml) *ou* ***Recette "Tristan"*** santal (20 ml) + camomille (10 ml) + bois de rose (10 ml) + rose (5 gouttes)	



Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Sarriette	Impuissance. Syphilis, blennorragie, affections de la peau, aphtes. Asthénie physique, intellectuelle et sexuelle. Candida albicans, tropicalis, mycoses.	Cocktail aphrodisiaque: ***Recette "Venus"*** sarriette + cannelle de Ceylan + girofle + romarin + géranium, 1 goutte de chaque dans un verre d'eau chaude ou froide avec une cuillère de miel.	Friction aphrodisiaque: ***Recette "Aphrodite"*** sarriette (5 ml) + romarin (10 ml) + cannelle ou ***Recette "Elle"*** santal (2 ml) + bois de rose (20 ml) + verveine (3 ml). Mélanger et frictionner nuque, colonne vertébrale, poitrine et plexus solaire avec 20 à 30 gouttes, matin et soir, en période d'examens ou de baisse de tonus sexuel. Cette composition peut également se diluer dans 100 ml d'huile de germes de blé pour une huile de massage.	
Sassafras	Annihile en grande partie les effets nocifs de la nicotine (accompagné de volonté !). Douleurs rhumatismales, goutte, sciatique, syphilis. Piqûre d'insectes et venin de serpents. Soins des peaux chargées, acné, affections cutanées, comédons.	Cocktail antitabac: ***Recette "Cyclope"*** sassafras + sauge + géranium + marjolaine + lavande, 1 goutte de chaque dans un grand verre d'eau chaude avec une cuillère de miel et un trait de sirop de menthe.	Fumigation pour dilatation des pores avant les soins du visage: ***recette "Iseult"*** sassafras + genièvre + térébenthine, 2 à 3 gouttes de chaque dans bol d'eau chaude. Masque spécial "acné": ***Recette "Juventus"*** sassafras (3 gouttes) + lavande (6 gouttes), ajouter 2 c. à s. de miel non chauffé. Diffusion antitabac: ***Recette "Luky Luke"*** verveine exotique (60 ml) + géranium (20 ml) + sassafras (20 ml).	Pour que la cure antitabac soit efficace, il faut: **1)** 2 à 4 cocktails antitabac par jour**.** **2)** 2 frictions avec "Cyclope" sur la poitrine, le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale. **3)** diffusion dans l'atmosphère du mélange antitabac 10 minutes 3 fois par jour

Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Sauge officinale	Fatigue générale et nerveuse de la ménopause. Régulation des cycles menstruels et troubles ovariens, stoppe les sueurs. Favorise la conception et fait tarir la lactation. Transpiration excessive des pieds, sueurs nocturnes des fièvres.	L'huile essentielle de sauge s'emploie généralement seule et les autres huiles seront absorbées à des heures différentes.	Soins du cheveu (chutes et fatigue): ***Recette "Niagara"*** sauge (10 gouttes) + thym (5 gouttes) + lavande (15 gouttes), en friction sur le cuir chevelu, 1 à 2x/sem. Laver les cheveux le lendemain ou au moins 4 heures après la friction. massage des pieds: ***Recette "Tom Sawyer"*** sauge + lavande, à parts égales, frictionner et masser 1 à 2x/jour. Composition pour pieds chauds et transpirants: ***Recette "Alain Bombard"*** sauge (15 ml) + cyprès (10 ml) + lavande (15 ml) + menthe (1 ml), friction 1-2x/jour. Composition revitalisante pour cheveux: ***Recette "Victoria"*** sauge + cèdre (15 ml de chaque) + thym (5 ml) + ylang-ylang (1 ml), 100 gouttes la veille du shampoing, en application sur le cuir chevelu. Conserver toute la nuit. Vaporisation après soins du visage: ***Recette "Sofia"*** sauge + genièvre + lavande, 5 gouttes de chaque. Bains: *antirhumatismal* ***Recette "Indira"*** sauge + lavande + marjolaine, 3 gouttes de chaque dans de la poudre de lait ou d'algues blanches. *Jambes lourdes* ***Recette "Boulet"*** sauge + cyprès (5 gouttes de chaque) + lavande (10 gouttes) Composition jambes lourdes et congestionnées: ***Recette "Rond-Point"*** sauge + cyprès (15 ml de chaque) + menthe (3 ml), friction sur les jambes en commençant par la cheville et en remontant jusqu'au dessous du genou avec 30 à 40 gouttes du mélange. Penser à relever les jambes pendant le sommeil !	**Danger**: 2 cuillères à café d'huile essentielle de sauge absorbée peut causer la mort !

Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Térébenthine	Antirhumatismal, antiseptique pulmonaire et urinaire.		Composition rhumatismale: ***Recette "Golda"*** genièvre + pin + térébenthine + romarin, à parts égales, frictions sur les endroits douloureux, 2 à 4x/jour. Continuer encore quelques jours après la crise. Bains sudorifique: 10 gouttes de térébenthine dans de la poudre d'algues. Un bain qui fait réellement transpirer. Mélange pour massages échauffants: ***Recette "Indurain"*** térébenthine (15 ml) + genièvre + romarin + verveine (10 ml de chaque) + géranium (4 ml) + menthe (1 ml), avant un effort musculaire intense, sur les jambes et les bras.	
Thuya	Hypertrophie prostatique. Etats cancéreux. Verrues, polypes, condylomes, papillomes…	Pas de synergies	-	**Danger:** La feuille de thuya et son huile essentielle sont mortelles à dose moyenne ! Sa vente est interdite sans une ordonnance d'un aromathérapeute. .
Thym	Affection pulmonaire, refroidissement. Infection intestinale. Choléra, staphylocoque, pneumocoque. Toute fatigue physique et psychique. Grippe, rhume, angine, courbature, frisson…	Grog antigrippe: voir sous "origan". Cocktail pour l'asthme: ***Recette "Cervin*** thym + hysope + camomille + cajeput. 1 goutte de chaque dans un verre d'eau chaude et une cuillère de miel.	Inhalation: ***Recette "Moleson"*** thym (1 goutte) + lavande (5 gouttes) + eucalyptus (3 gouttes), dans un bol d'eau chaude, pendant 3 à 5 minutes. Fumigation pour acné: ***Recette "La Guerre des Boutons"*** thym + sassafras + géranium, 3 gouttes de chaque dans un bol d'eau chaude avant le soin du visage ou avant un masque. Soins du cheveu: voir sous "sauge" Bains: ***Recette "Dents de Lys"*** thym (2 gouttes) + géranium (5 gouttes) *ou* ***Recette "Vanil Noir"*** thym (1 goutte) + eucalyptus (3 gouttes) + lavande (5 gouttes).	**Attention**: ne jamais dépasser les doses prescrites, ne jamais utiliser l'huile essentielle de thym toute seule, non diluée, en friction ou dans le bain car elle brûle !



Nom français	Indications	Synergies		Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Verveine	Fatigue, anxiété, agressivité, stress en permanence. Dystonie neuro-végétative. Traitement des venins	L'huile essentielle de verveine s'emploie généralement seule et les autres huiles seront absorbées à des heures différentes.	Friction du matin: ***Recette "Ká"*** verveine (1 ml) + géranium (10 ml) + citron (4 ml), sur la poitrine, le dos, le plexus solaire et la plante des pieds. Friction du soir régénératrice: ***Recette "Lolita"*** verveine (1 ml) + lavande + marjolaine (5 ml de chaque) + lemongrass (4 ml), après un bain chaud ou en massage relaxant. Diffusion: *Agréable* ***Recette "Holyday"*** verveine exotique + lemongrass. *Adoucissant d'humeur* ***Recette "Teddy Bear"*** verveine exotique + bois de rose. *Antitabac* ***Recette "Ramoneur"*** verveine exotique + géranium ou ***Recette "Gitane"*** cèdre + menthe. *Mélange idéal* ***Recette "Perfect"*** verveine + verveine exotique.	**Danger:** pas de friction avec de l'huile essentielle de verveine (ou verveine exotique) seule !
Ylang-ylang	Impuissance, frigidité. Infection intestinale, fièvre tropicale. Tachycardie, hypertension. Traitement du cheveu et de la peau.	L'huile essentielle de Ylang-ylang s'emploie généralement seule.	Volume de cheveux: ***Recette "Rasta"*** huile de germes de blé + ylang-ylang + petit grain. Frictionner les cheveux avant le shampoing, laisser reposer quelques heures ou toute la nuit et se laver les cheveux.	

